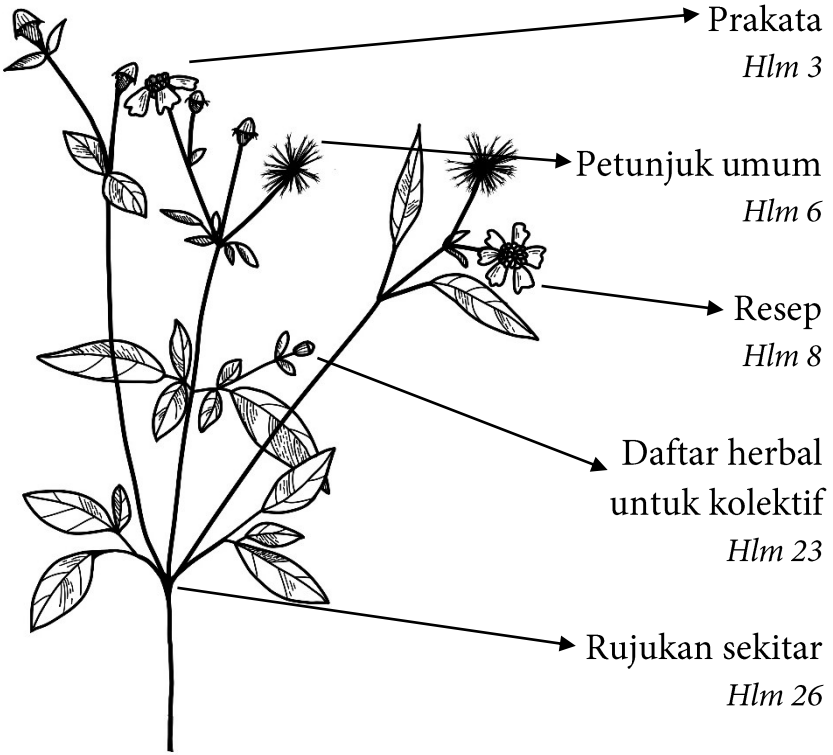
Pertolongan Pertama & Perawatan Herbal Bagi Aktivis

Sebuah Panduan Ringkas

disusun oleh
ASOSIASI HERBALIS RADIKAL

DAFTAR ISI



Bunga Ketul
(*Bidens pilosa*)

Catatan penting:

Selebaran ini tidak dimaksudkan untuk mengganti saran kesehatan dari pekerja medis profesional. Kami tetap mendorong setiap orang untuk juga mengkonsultasikan masalah kesehatannya kepada dokter sembari melakukan tindakan-tindakan pencegahan yang diperlukan.

A. PRAKATA

Ketika selebaran ini disusun, kita hidup dalam masa ketidakpastian di tengah pandemi. Krisis ekonomi menghantam kita di saat yang bersamaan ketika lingkungan hidup terdegradasi semakin cepat. Kita baru saja melewati tahun-tahun yang penuh kerusuhan dan pertempuran jalanan. Kejahatan rasial mencapai titik didihnya kembali disusul gelombang protes yang meluas secara global. Ketidakadilan gender, pula bagaimana kapitalisme semakin jauh mendorong otoritarianisme negara, telah membangkitkan minat politis yang bergejolak pada kaum muda. Kami, sebagai orang-orang "aneh" yang akrab berinteraksi dengan daun-daun serta bunga-bunga dan aktif secara politik, merespon hal ini dengan cara kami sendiri.

Kami percaya bahwa herbalisme tidak sekedar perkara meramu tanaman, mengolah, dan mengkonsumsinya demi kesehatan. Melampau itu, kami memandang bahwa herbalisme memiliki potensi revolusioner yang harus ikut ambil bagian berkontribusi mewujudkan dunia yang tidak hanya lebih adil dan

bebas, tetapi juga sehat. Masyarakat kapitalisme telah membuat kita terasing dari lingkungan, memukul rata keanekaragaman hayati dan menjadikan kita sebagai konsumen yang pasif dari produk industri farmasi yang menghasilkan lebih banyak masalah ketimbang menyembuhkan. Asosiasi Herbalis Radikal diinisiasi oleh perkumpulan herbalis, botanis, petani, peramu dan pegiat pengobatan alternatif yang menggunakan herbalisme dalam perspektif radikal dan antiotoritarian untuk mendorong perubahan sosial-politik yang lebih luas. Bagi kami, solidaritas adalah obat.

Resep yang kami susun adalah perwujudan dari salah satu solidaritas yang kami coba bangun. Kami terinspirasi oleh gerakan herbalis di Amerika Serikat yang belakangan ini terlibat dalam gerakan sosial. Mereka mendorong orang-orang menjadi lebih sadar terhadap manfaat tanaman dan rempah di sekeliling mereka. Mereka secara spesifik telah menyasar orang-orang yang rentan dalam masyarakat otoritarian di tengah pandemi dan akses kesehatan yang terbatas, dengan tidak hanya mereproduksi pengetahuan, tetapi juga berkebun dan membangun suplai herbal bagi para pengorganisir dan aktivis.

Resep di bawah ini telah lama digunakan oleh leluhur kita. Beberapa bahan belum diuji secara klinis walau terbukti berkhasiat dalam pemakaiannya. Sekalipun begitu kami sebisa mungkin mengusahakan mencantum ramuan atau bahan berdasarkan referensi ilmiah yang jelas. Sesuai dengan maksud selebaran ini, kami memilih beberapa masalah kesehatan yang umum dialami oleh banyak orang maupun masalah kesehatan yang sangat mungkin diderita oleh para aktivis akibat dari konsekuensi kegiatan yang mereka lakukan. Beberapa ramuan memang ditujukan untuk penanganan pertama para demonstran

ketika menghadapi kekerasan oleh polisi atau kelompok reaksioner, misal.

Resep yang kami susun adalah bahan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Tetapi ada sebagian bahan yang perlu dicari di toko obat, pasar rempah, atau kebun herbal komersial, dan bahkan dapat ditemukan liar. Untuk mempermudahnya, kami juga merekomendasikan beberapa kebun yang memiliki benih atau tanaman herbal. Beberapa kebun adalah komersial, tetapi beberapa lagi akan dengan senang hati menerima kehadiranmu untuk belajar bersama dan mengambil beberapa bibit tanaman yang mungkin kamu perlukan.

Selain itu, kami menyusun daftar bahan-bahan ramuan yang kami rekomendasikan bagi tiap organisasi, kolektif, atau serikat untuk dimiliki di dapur atau tambahan di samping peralatan P3K dan stok obat. Beberapa bahan ini juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan, menambah daftar bumbu dapur, atau minuman yang disajikan dalam pertemuan kolektif sebagai pengganti teh atau kopi. Kami juga merekomendasikan agar kolektif memiliki kebun herbal sendiri di kontrakan atau sekretariat masing-masing untuk tidak hanya memenuhi kebutuhan pangan tetapi juga medis bagi anggota maupun masyarakat sekitar.

Ini selebaran pertama kami. Kami mencoba mengupayakan yang terbaik berdasarkan pengalaman, pengetahuan, dan referensi yang kami miliki untuk menyusun selebaran ini. Bagaimanapun juga, kami sungguh berharap kalian dalam keadaan baik dan bugar. Dunia yang sakit yang kita coba hendak hancurkan ini harus disembuhkan oleh orang-orang yang sehat.

Salam cinta & solidaritas!

B. PETUNJUK UMUM

Syarat bahan:

Dalam memilih bahan ramuan tanaman obat, seperti: akar, rimpang, umbi, kulit batang, kayu, daun, bunga, buah, atau seluruh tanaman (herba) harus memperhatikan:

- Bahan dan buah segar, tidak keriput, telah tua/matang/masak sempurna.
- Kulit batang tidak retak.
- Daun, bunga, kulit, umbi berwarna cerah, tidak berubah warna atau layu.
- Masih dalam keadaan utuh.
- Tidak rusak oleh hama dan penyakit tanaman lainnya, tidak bercendawan/berjamur atau akar yang berlumut.
- Bahan yang digunakan harus dicuci dengan air bersih yang mengalir.
- Pembuatan ramuan menggunakan air bersih.

Ukuran dan takaran:

1 gelas = 200 cc
1 cangkir = 100 cc
1 sendok makan (sdm) = 15 cc
1 sendok teh (sdt) = 5 cc
1 jari = ukuran jari telunjuk pengguna
1 iris = irisan dengan ketebalan 5-7 mm
1 jimpit = diambil dengan ibu jari dan telunjuk
1 jumput = diambil dengan ujung kelima jari

Syarat meramu bahan:

Peralatan yang digunakan untuk membuat ramuan tanaman obat:

- Periuk atau kuali dari tanah liat atau panci dari bahan gelas/kaca, enamel, atau stainless steel.
- Pisau atau pengaduk yang terbuat dari bahan kayu atau logam.
- Saringan dari bahan kain, plastik, atau nilon.

Pembuatan ramuan obat tradisional dari bahan-bahan segar dilakukan dengan mendidihkan air terlebih dahulu, kemudian bahan dimasukkan, dan dibiarkan selama 10-15 menit di atas api kecil dalam keadaan panci tertutup. Urutan memasukkan bahan tanaman obat dalam merebus, dahulukan yang keras yaitu batang kayu, kulit dan akar, setelah itu masukkan bahan yang lebih lunak yaitu umbi, bunga, dan daun.

Jangan menggunakan peralatan dari bahan alumunium, timah, atau tembaga karena mudah bereaksi dengan tanaman obat sehingga dapat meracuni dan mengurangi khasiat tanaman obat tersebut.

C. RESEP

Mencuci luka luar

Sebelum menabur ramuan pada luka luar, alangkah baiknya luka harus dibersihkan terlebih dahulu, khususnya jenis luka terbuka yang terkontaminasi. Beberapa resep ini menjadi pengganti larutan NaCL.

Daun jambu biji (*Psidium guajava*) secukupnya, dicuci bersih, lalu diremas. Tambahkan air dan rebus hingga berubah warna menjadi kehijauan lalu dinginkan. Letakkan di dalam botol dan tutup rapat. Siram pada kulit luar yang terluka (ramuan ini hanya bertahan seminggu setelah direbus). Ramuan lain adalah merebus 850 ml air hingga mendidih, masukkan garam 2 sdm ke dalam air, aduk hingga larut lalu dinginkan. Masukan ke dalam botol tertutup rapat. Siram pada kulit luar yang terluka.

Pereda nyeri

Pereda nyeri dibutuhkan untuk membantu mengatasi rasa sakit yang diakibatkan dari luka luar yang disebabkan oleh kekerasan polisi atau cidera apapun selama aksi. Ada beberapa resep dan tanaman yang sangat membantu untuk mengurangi rasa sakit yang digunakan secara oral diantaranya adalah cengkeh (*Syzygium aromaticum*), kunyit (*Curcuma longa*), dan jahe (*Zingiber officinale*). Bahan-bahan tersebut telah sejak lama digunakan untuk meredakan rasa sakit secara internal, seperti demam, sakit gigi, menstruasi, atau pusing.

Kunyit 1 jari yang ditumbuk lalu direbus dapat diminum ketika rasa sakit muncul. Jahe dapat diiris tipis dan direbus. Sementara cengkeh dapat menghilangkan rasa sakit baik dimakan atau dioleskan dalam bentuk utuh, bubuk, atau dalam bentuk

minyak. Daun talas (*Colocasia esculenta*) dapat digunakan untuk mencegah terjadinya pendarahan pada luka, memaksa pori-pori pada kulit mengecil dan membantu mengurangi rasa sakit atau nyeri pada luka. Sementara batangnya bersifat antibakteri. Pelepah pisang sering digunakan serupa perban untuk membungkus atau menutup bagian tubuh yang terluka dan memberikan rasa dingin dan mengurangi rasa sakit.

Luka bakar

Luka bakar adalah bentuk kerusakan jaringan kulit atau tubuh yang disebabkan adanya kontak dengan sumber panas seperti api, bahan kimia, air dan uap panas, atau listrik. Berdasarkan ukuran dan kedalaman, luka bakar dibagi menjadi tiga tingkat; derajat satu, dua, dan tiga. Selongsong gas air mata yang ditembakkan ke kerumunan dalam kecepatan tinggi bisa sangat panas, dapat menyebabkan luka bakar tingkat dua akibat paparan yang lama.

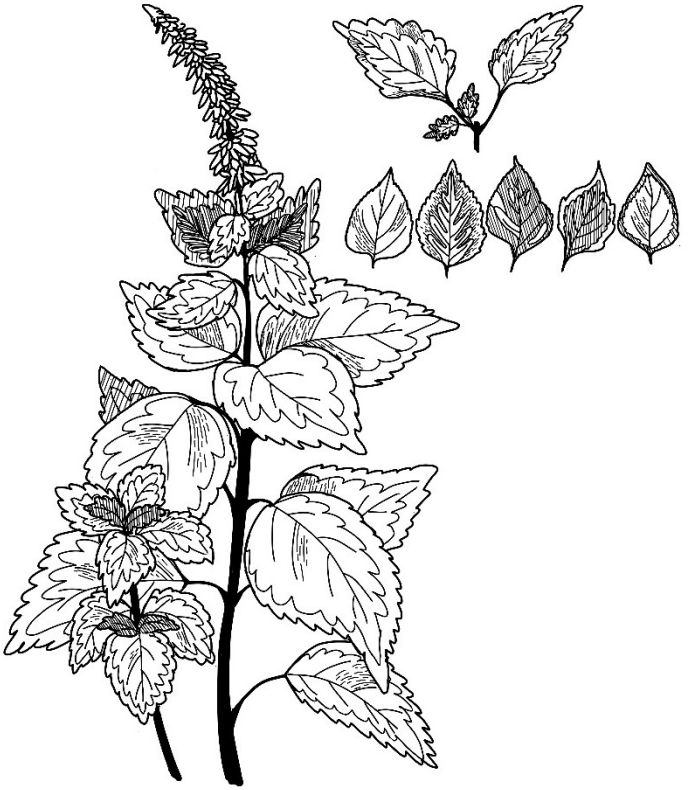
Oleskan satu lembar daging lidah buaya yang dibelah dua dari pinggir ke bagian tubuh yang terbakar dua kali sehari. Jangan diteruskan jika kamu menunjukkan gejala alergi dan jangan diaplikasikan pada luka bakar tingkat tiga. Bahan lain yang biasa digunakan untuk menangani luka bakar adalah minyak esensial lavender (*Lavandula*), binahong (*Anredera cordifolia*), madu (yang mentah atau alami), juga getah daun bunga ketul (*Bidens pilosa*) yang sangat mudah ditemui secara liar.

Luka memar

Pentungan polisi dapat menyebabkan cedera yang serius pada kepala dan organ tubuh lain. Memar juga bisa terjadi akibat

kecelakaan seperti terjatuh ketika berlari dalam kejaran polisi atau tertimpa material ketika menyusun blokade jalanan.

Gunakan daun dewa (*Gynura divaricata*), daun iler/miana (*Plectranthus scutellarioides*), dan daun ungu (*Graptophyllum pictum*) secukupnya. Cuci bersih daun-daun tersebut, remas-remas hingga keluar airnya, lalu tempel pada luka memar. Ramuan ini bisa dibuat lulur dengan menumbuk halus, dan siap dipakai kapanpun. Usahakan membuatnya sebelum aksi.



Daun iler
(*Plectranthus scutellarioides*)

Luka iris atau terbuka

Daun bayam kucing (*Acalypha indica*) 5 lembar atau secukupnya (sesuai ukuran luka), ditumbuk halus atau blender daun bayam kucing hingga menjadi bubur. Dalam situasi darurat, cari bayam kucing liar lalu diremas. Oleskan pada bagian tubuh bagian luar yang terluka. Daun binahong juga dapat digunakan untuk mengkompres dan meredakan luka memar. Selain itu, daun binahong mengandung antiseptik yang efektif mempercepat penyembuhan luka dan mencegah infeksi. Ambil daun binahong secukupnya lalu haluskan dan tempelkan pada luka. Gunakan kain bersih untuk merekatkan daun binahong dengan bagian yang luka.

Menyembuhkan luka

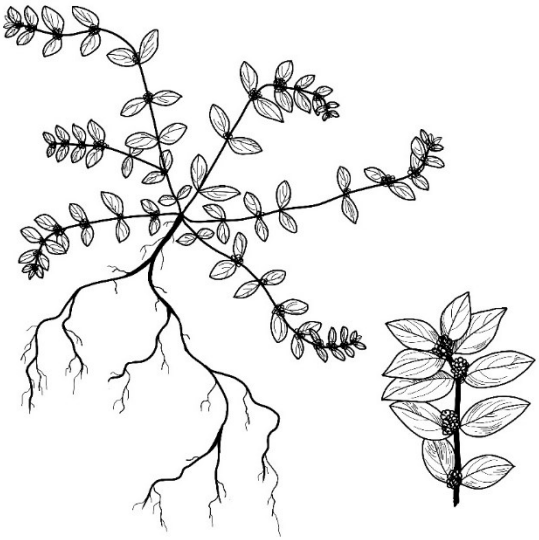
Bahan-bahan yang telah disebutkan sebelumnya dalam penanganan berbagai jenis luka sebenarnya juga memiliki kapasitas yang sama dalam proses penyembuhan luka. Penyembuhan luka yang dimaksud disini setidaknya bermaksud untuk mempercepat penutupan luka, terbangunnya jaringan kulit yang baru, mencegah infeksi dan menghilangkan bekas luka.

Kayu manis (*Cinnamomum verum*) bermanfaat untuk kemampuan kontraksi luka, kekuatan tarik, penumbuhan lapisan epitel dan regenerasi jaringan pada area luka. Bagian tubuh yang terluka juga dapat dioleskan getah pohon pisang.

Air rebusan dan getah dari bunga ketul yang dihancurkan digunakan untuk mempercepat pembekuan darah pada luka baru. Sifat antibakteri dari tanaman ini membuatnya dapat diterapkan langsung pada permukaan luka yang terinfeksi.

Kamu juga bisa menggunakan madu (yang kasar atau alami) karena membantu menenangkan kulit yang meradang,

mengurangi rasa sakit, membawa kelembaban ke kulit dan merangsang regenerasi kulit. Sifat anti-bakteri madu juga mengurangi kemungkinan infeksi.



Patikan kebo
(*Euphorbia hirta*)

Alergi

Alergi adalah suatu keadaan hipersensitif dari sistem imun tubuh. Reaksi alergi terjadi bila sistem imunitas seseorang bereaksi terhadap suatu zat atau keadaan lingkungan tertentu. Polisi biasanya menggunakan bubuk merica atau menembakkan gas yang dapat memicu alergi pada tubuh seperti batuk, flu, diare, asma dll. Munculnya tanda dan gejala alergi bisa bermacam-macam dari gejala yang ringan hingga berat.

Rebus 1 sdm biji jintan hitam dengan air hingga mendidih, bisa diminum ketika hangat. Kamu juga bisa mengoleskan minyak habbatussauda pada kulit yang mengalami reaksi akibat alergi atau minum 1 sdt minyak habbatussauda sesudah makan.

Asma/sesak nafas

Sesak nafas ditandai dengan suara yang berbunyi/mengi saat mengeluarkan nafas. Masukkan 4 batang patikan kebo (*Euphorbia hirta*) ke dalam air mendidih, biarkan selama 10 menit, lalu masukkan gula secukupnya. Diminum 3 kali sehari.

Dehidrasi

Dehidrasi adalah gangguan dalam keseimbangan cairan dalam tubuh. Hal ini biasanya terjadi akibat pengeluaran air melebihi dari pemasukan air ke dalam tubuh (minum air atau makan makanan dengan kandungan air tinggi). Gangguan kehilangan cairan tubuh ini biasanya disertai dengan gangguan keseimbangan zat elektrolit tubuh.

Air putih saja sebenarnya sudah cukup. Jika tidak menyukai air minum seperti air putih, cobalah untuk minum air infus (*infused water*). Kami menyarankan timun yang dipotong tipis, tomat, dan jeruk lemon. Kalian bisa juga menambahkan kemangi, kenikir, mawar, atau mint. Masukan bahan ke dalam air dan biarkan di dalam lemari es selama dua jam.

Pusing

Pusing bisa dipicu dengan berbagai kondisi kesehatan mulai dari flu, migrain, vertigo, gangguan saraf, stres, atau kondisi lainnya. Pusing yang sering kambuh juga dapat dipicu dari pola tidur yang tidak cukup dan tingkat stres yang tinggi. Hal pertama yang sebaiknya dilakukan adalah cukupi cairan tubuh dengan minum air putih dan makan sesuatu jika belum makan.

Ketika merasakan pusing saat berdiri, cobalah berbaring sejenak. Berbaring atau tiduran dapat mendorong aliran darah ke

otak dan mengurangi penekanan di kaki. Selain itu, hentikan aktivitas yang dilakukan, lalu ambil nafas dengan tenang, dan tenangkan pikiran. Pernapasan dalam akan membantu menaikkan jumlah oksigen ke otak. Pernapasan dalam sangat mudah dipraktekkan, duduk atau berbaringlah dalam posisi senyaman mungkin. Letakkan satu tangan di atas perut, gunakan jari untuk menutup satu lubang hidung dengan tangan yang lainnya. Tutup mulut, tarik nafas perlahan dari lubang hidung yang terbuka dan cobalah mengisi perut dengan udara, kemudian tahan napas. Setelah 2-3 detik, hembuskan nafas perlahan dan keluarkan udara yang ada di perut. Ulangi cara ini sebanyak 10 kali. Kemudian, duduk diamlah selama 5 menit dan bernafaslah dengan normal, rasakan kepala yang mulai terasa lebih ringan.

Namun jika cara ini belum berhasil, berikut beberapa resep yang bisa kamu coba. Campurkan 1 sdm madu dan jus lemon secukupnya ke dalam segelas air hangat dan minum. Alternatif lainnya adalah dengan mencampurkan 1 sdm madu dan bubuk kayu manis. Konsumsi obat pusing tradisional ini setiap pagi selama seminggu atau hingga pusing reda.

Pilihan lainnya dengan menambahkan 1 sendok makan jus lemon, sejumput bubuk lada hitam, dan garam ke dalam segelas air. Minumlah 3 kali sehari atau sesuai kebutuhan hingga pusing reda. Menghisap permen jahe untuk mengatasi pusing dan mual juga sangat efektif jika pusing terjadi akibat mabuk perjalanan. Atau minumlah teh jahe beberapa kali sehari untuk membantu mencegah pusing timbul lagi.

Sinusitis

Sinusitis adalah kondisi peradangan pada hidung karena penumpukan lendir atau kondisi fisik khusus (misalnya luka di

sekitar wajah karena hantaman benda tumpul). Bisa berlangsung dari 2-12 minggu. Sinusitis dapat dikenali dari beberapa ciri: pembengkakan pada mata, nyeri di bagian wajah sekitar hidung, warna lendir berwarna kuning kehijauan, kemampuan mengenali aroma menurun. Dalam beberapa kondisi sinusitis dapat menyebabkan pusing hingga mimisan.

Penyebab sinus adalah infeksi mikroorganisme seperti kuman, atau virus. Aktivitas baik di luar maupun dalam ruangan yang membuat kita berhadapan dengan debu, adalah jalan masuk bagi infeksi sinus. Karena itu, semua orang berpotensi atau mungkin pernah mengalami sinusitis. Aktivitas seperti merokok atau berenang, juga dapat memicu gejala sinusitis.

Rebus 200 ml air atau secukupnya hingga mendidih lalu diamkan. Tambahkan 2 sdm madu dan cuka ke dalam air. Ramuan ini diminum secara teratur (2-3x sehari) hingga gejala mereda. Jika gejala terus berlanjut setelah dua minggu mengonsumsi, disarankan untuk melakukan pemeriksaan ke dokter.

Madu digunakan untuk melawan bakteri, dalam bentuk planktonik (bakteri tunggal) dan biofilm (mikroorganisme yang membentuk lapisan pelindung dalam rongga sinus dan dapat menyebabkan infeksi kronis). Bakteri yang menjadi sasaran adalah Pseudomonas aeruginosa dan Staphylococcus aureus. Salah satu penyebab utama dalam rinosinusitis kronis, atau peradangan pada sinus dan mukosa.

Perlu diperhatikan bahwa madu beresiko jika dikonsumsi anak-anak di bawah usia setahun. Madu mentah dan tidak diolah memiliki risiko botulisme (keracunan langka yang disebabkan oleh racun dari bakteri) pada bayi. Bagi yang memiliki alergi parah terhadap serbuk sari dapat mengalami reaksi alergi serius

yang dikenal sebagai anafilaksis (reaksi alergi yang parah dan berpotensi mengancam nyawa) setelah makan madu. Ini dapat menyebabkan kesulitan bernapas yang ekstrem. Orang lain mungkin mengalami reaksi alergi seperti gatal, bengkak pada mulut, tenggorokan, atau kulit.

Migrain

Sakit kepala migrain ditandai dengan timbulnya rasa sakit pada sebagian sisi kepala. Bawang putih 1 siung dimemarkan, lalu campurkan pegagan atau antanan 1 jumput. Bahan kemudian direbus dalam air 1½ gelas selama 10-15 menit dengan api kecil. Diminum 3 kali sehari, masing-masing ⅓ gelas.

Hindari takaran yang berlebih. Tidak diperkenankan bagi yang sedang mengkonsumsi obat pengencer darah, ibu hamil dan yang sensitif terhadap bawang putih. Hanya untuk orang dewasa.

Diare

Diare adalah penyakit yang membuat penderitanya menjadi sering buang air besar, dengan kondisi tinja yang encer. Umumnya penyebab diare adalah makanan dan minuman yang terpapar virus, bakteri, atau parasit.

Siapkan 4-6 lembar daun sirih, 6 biji lada dan 1 sdm minyak kelapa. Semua bahan ditumbuk bersama-sama sampai halus. Gosokkan pada bagian perut dua kali sehari.

Mual/muntah

Mual adalah sensasi tidak nyaman pada perut bagian atas sehingga menimbulkan rasa ingin muntah. Muntah ditandai dengan keluarnya isi lambung melalui mulut. Hal ini terjadi mungkin dipicu oleh rasa gugup atau stres, namun bisa juga

karena pemicu lain seperti serangan jantung atau asam lambung. Mual terjadi saat serangan panik, adrenalin terpompa ke dalam aliran darah dan menyiapkanmu untuk melawan atau kabur dari keadaan yang membuatmu cemas. Saat itu fungsi tubuh seperti pencernaan akan terasa terhenti sehingga ada akumulasi dari racun-racun tertentu di tubuh. Akhirnya sinyal kimia tersebut mencapai otak dan memunculkan sensasi mual.

Didihkan air terlebih dahulu, setelah itu masukkan jahe 2 ibu jari yang telah dikupas dan dimemarkan, tambahkan gula merah yang telah dipotong kemudian diaduk. Tutup panci dan matikan kompor. Diminum dalam keadaan hangat-hangat kuku. Hindari penggunaan untuk ibu hamil dan penderita nyeri lambung.

Gastritis/Maag

Seringkali, karena aktivitas yang padat, kita jadi menyampingkan urusan makan. Untuk menjaga konsentrasi, opsi yang dipilih adalah kafein. Karena kebanyakan kafein, malamnya kita jadi sulit tidur, dan akhirnya mengonsumsi alkohol untuk relaksasi. Tiga hal ini adalah kombinasi mematikan untuk gastritis. Gejalanya ditandai dengan rasa nyeri pada perut bagian atas, kembung, mual dan muntah (darah atau cairan berwarna mirip kopi), sendawa, kehilangan nafsu makan, hingga feses berwarna hitam. Sejumlah gejala inilah yang seringkali orang sebut sebagai maag.

Gastritis terjadi karena kerusakan pada mukus. Itu adalah lendir yang menempel di dinding lambung. Berguna sebagai perlindungan dari enzim pencernaan dan asam. Lendir (mukus) ini rentan terhadap beberapa keadaan; zat seperti alkohol dapat mengikis mukus, kafein bisa meningkatkan kadar asam di luar

batas toleransi mukus. Ketika mukus mencapai batas, dinding lambung beresiko terkena radang yang memunculkan gejala gastritis.

Haluskan 1 siung bawang putih, dan diamkan selama 15 menit. Didihkan segelas air dan masukkan bawang putih (lebih berkhasiat dalam keadaan mentah, proses memasak dilakukan untuk mempercepat reaksi) yang telah didiamkan bersama beberapa jumput jintan dan cengkeh. Bisa menambahkan lada dan garam secukupnya untuk memberi rasa.

Ramuan ini dapat diminum saat gejala muncul. Takaran dapat berbeda berdasarkan tingkat toleransi tubuh. Baik diminum saat pagi, atau dikonsumsi 3-4x sehari sesuai resep di atas.

Bawang putih -memang efektif dalam menghambat bakteri Helikobakter pilori, salah satu penyebab gastritis. Kandungan glutathione pada bawang, adalah zat yang mampu melindungi mukus. Selain itu, senyawa sulfur allicin (yang aktif 15 menit setelah bawang dihaluskan) adalah senyawa aktif utama yang dapat mengurangi resiko kanker perut dan beberapa jenis kanker usus.

Beberapa orang mungkin punya alergi keras terhadap bawang putih. Olahan bawang goreng tidak berkhasiat seperti yang dikonsumsi dalam keadaan mentah. Dilarang mengonsumsi saat menggunakan aspirin atau sedang dalam persiapan operasi medis. Ada efek samping minor pada aroma tubuh dan nafas.

Daun jambu biji juga dapat mengobati sakit maag, ramuannya pun sangat mudah. Ambil segenggam daun jambu biji, cuci bersih kemudian iris-iris, rebus dengan 3 gelas air hingga air susut menjadi 1 gelas. Silahkan diminum ketika hangat, kamu juga bisa tambahkan gula atau madu jika suka. Tapi jika kamu

tambahkan madu yang sifatnya panas di lambung ini alangkah baiknya kamu gunakan sesudah makan.

Kelelahan

Kelelahan dapat diketahui dari beberapa ciri; kekurangan tenaga, kehilangan minat untuk beraktivitas, rasa ngantuk, konsentrasi menurun, suasana hati terganggu, penglihatan buram, hingga daya respon yang melambat. Penyebabnya beragam, mulai dari kurangnya aktivitas fisik, faktor turunan seperti penyakit bawaan, tekanan mental, atau aktivitas yang sangat padat. Terlibat dalam aksi protes dengan durasi yang panjang bisa jadi salah satu penyebab kelelahan. Bisa terjadi bahkan saat dalam fase persiapan, tapi lebih mungkin dialami saat berada lapangan -saat mental menerima banyak tekanan.

Gula merah (gula Jawa atau gula aren) adalah bahan masak di dapur yang dapat langsung dikonsumsi untuk menambah energi dan mengatasi kelelahan. Gula merah terbuat dari nira, merupakan cairan yang keluar dari bunga pohon keluarga palem seperti kelapa, aren, dan siwalan. Seratus gram gula merah mengandung 377 Kalori dibandingkan dengan 387 Kalori dalam gula putih. Namun, paket gula merah lebih padat daripada gula putih karena ukuran kristal yang lebih kecil dan mungkin memiliki lebih banyak kalori ketika diukur berdasarkan volumenya. Kalori tinggi inilah yang membantu memberikan energi tambahan yang telah digunakan sejak lama oleh petani-petani yang kebunnya di atas gunung dengan membawa gula aren sebagai bekal. Gula aren bisa dilelehkan bersama beberapa ml air (tergantung ukuran wadah) atau dipotong dadu dalam ukuran kecil agar mudah dibawa kemana-mana dan langsung dimakan. Kami tidak menyarankannya untuk pasien diabetes.

Demam

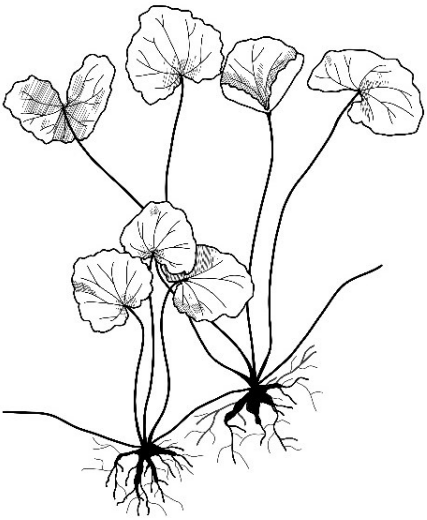
Demam adalah kondisi meningkatnya suhu tubuh hingga 38C. Umumnya disebabkan karena tubuh sedang melawan infeksi bakteri, virus, jamur dan infeksi. Demam biasa terjadi karena ada penyakit lain yang menyerang tubuh.

Rebus 10 gram daun serai (*Cymbopogon citratus*) yang sudah dibersihkan dengan segelas air selama 15 menit menggunakan api sedang. Minum hasil rebusan sampai habis. Minum satu hingga dua kali sehari. Untuk bisul dan demam yang diakibatkannya, usapkan sirih bumi yang telah ditumbuk sampai basah lalu ditempel.

Insomnia

Insomnia adalah kondisi kesulitan tidur atau tidur tidak pulas. Para aktivis memiliki banyak rencana dalam pikiran mereka, atau terlibat dalam pertemuan hingga malam. Aktivitas macam ini membuat pikiran tidak tenang dan menyebabkan gangguan tidur atau tidur tidak teratur.

Kami menyarankan 1/2 bagian biji pala (*Myristica fragrans*) ditumbuk halus. Seduh dengan 1 cangkir air hangat dan tambahkan madu untuk pemanis. Diminum 1-2 kali sehari dalam keadaan hangat. Untuk jam tidur yang teratur, minum pada pukul 09.00 malam. Pilihan lain adalah 5 gram sampai 12 gram biji teratai (*Nymphaea*) direndam kurang lebih 10 menit, direbus dengan air secukupnya, lalu air rebusannya diminum dan biji teratainya dimakan.



Pegagan
(*Centella asiatica*)

Menjaga imunitas

Pandemi menyadarkan banyak orang mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh. Ini menyangkut kemampuan yang dimiliki tubuh untuk melindungi diri dari berbagai serangan penyakit. Aktivis memiliki resiko paparan virus dan bakteri yang sama besarnya dengan pekerja harian, karena kegiatan pertemuan atau aksi massa dalam jumlah besar.

1 ibu jari jahe dan 1 iris temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*) dimemarkan. Pegagan (*Centella asiatica*) dan gula merah dipotong kecil-kecil. Semua bahan dicampur dan direbus di dalam air mendidih selama 10-15 menit dengan api kecil. Ramuan diminum hangat-hangat 2 kali sehari sebanyak 1 gelas. Hindari penggunaan untuk ibu hamil dan sedang mengkonsumsi obat pengencer darah.

Ginseng Jawa atau kolesom
(*Talinum paniculatum*)

Membangun stamina

Banyak aktivis yang mengalami kelelahan karena rangkaian aktivitas sepanjang hari. Penting bagi para aktivis yang berkomitmen secara politik untuk mempertahankan kemampuan fisik atau mental yang berkepanjangan selain sekedar istirahat yang cukup.

Potong tipis rimpang ginseng Jawa (*Talinum paniculatum*), rebus hingga mendidih. Dinginkan lalu tambahan madu atau gula aren untuk pemanis. Minum 2 kali sehari. Pagi ketika memulai aktivitas dan malam sebelum tidur. Konsumsi ketika telah makan.

D. DAFTAR HERBAL BAGI KOLEKTIF

Bawang putih *(Allium sativum L.)* bumbu masak, hipertensi, kolesterol, antibakteri, antijamur, antivirus, maag.

Binahong (*Anredera cordifolia*) mengobati luka, stamina, antibakteri, antioksidan.

Bubuk kayu manis *(Cinnamomum verum)* meningkatkan kehangatan dan sirkulasi dalam tubuh. Meredakan batuk, sakit tenggorokan, atau pilek. Membantu meredakan sesak di dada. Melancarkan pencernaan, mual, perut kembung dan pemulihan dari diare. Dapat ditambahkan ke dalam makanan, teh, dan madu.

Bunga ketul (*Bidens pilosa*) mengatasi batuk, sakit dada, sakit kepala, demam, nyeri pada gusi, diabetes, sembelit, mencret, cacingan, sakit perut, sakit gigi, keracunan, pegal-pegal, serta dicampurkan dalam air mandi untuk menyembuhkan gatal-gatal dan nyeri rematik.

Bunga lawang (*Illicium verum*) muntah, sakit perut, diare.

Bunga telang (*Convolvulus pluricaulis*) peluruh kencing, melancarkan sistem pencernaan, melancarkan haid, menghaluskan kulit, mempercepat pematangan pada bisul.

Cengkeh *(Syzygium aromaticum)* bumbu masak, peradangan, maag, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membunuh bakteri, menjaga kesehatan sistem pencernaan, mengatasi sakit gigi, menguatkan tulang, meredakan nyeri.

Daun sirih hijau *(Piper betle)* mengurangi produk ASI yang berlebihan, keputihan, sakit jantung, sifilis, alergi/biduren, diare, menghentikan pendarahan pada gusi, menghentikan pendarahan pada hidung/mimisan, sakit gigi berlubang, bronkitis, batuk.

Gingseng Jawa (*Talinum paniculatum*) demam, kebugaran, kudis, radang paru.

Jahe *(Zingiber officinale)* mengatasi gangguan pernapasan, melancarkan pencernaan, mengatasi mual dan muntah, melancarkan peredaran darah, mencegah peradangan, meredakan sakit kepala.

Jambu biji *(Psidium guajava)* diare, antioksidan, antiseptik, maag, perawatan luka dan infeksi.

Kapulaga *(E. cardamomum)* insomnia, antidepresan, kejang perut, muntah dan mulas.

Kayu manis (*Cinnamomun verum*) diabetes, hipertensi, meningkatkan fungsi kognitif, menyembuhkan luka.

Kayu secang *(Caesalpinia sappan)* peradangan, antibakteri.

Kenikir *(Cosmos caudatus)* nafsu makan, meningkatkan imun, mencegah dan mengobati diabetes, hipertensi, lemah lambung, dan anti serangga.

Ketumbar (*Coriandrum sativum*) pemanfaatan glukosa dalam tubuh, mencegah pembentukan gas dalam saluran pencernaan, kesulitan tidur, pereda rasa nyeri saat sakit perut, batuk, tenggorokan kering

Lada Hitam *(Piper nigrum)* membantu menghangatkan tubuh dalam melawan flu dan infeksi serta membersihkan atau meredakan batuk berlendir.

Pala (*Myristica fragrans*) penyakit kulit, kesulitan tidur, diare.

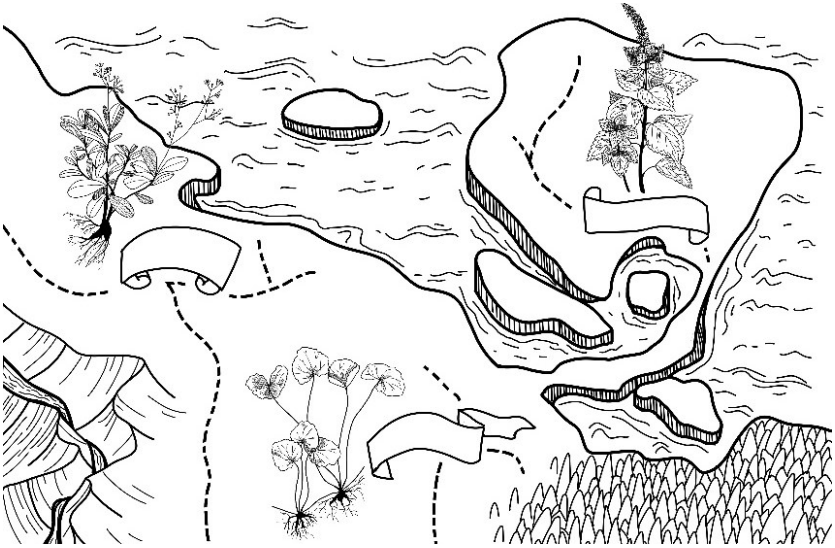
Pegagan (*Centella asiatica*) meningkatkan fungsi kognitif, khususnya memori nomorik dan spasial.

Sereh (*Cymbopogon citratus*) menurunkan berat badan, detoksifikasi, antioksidan, antimikroba, obat kumur.

Temulawak *(Curcuma xanthorrhiza)* sakit limpa, sakit ginjal, sakit pinggang, asma, sakit kepala dan masuk angin, maag, sakit perut, nyeri haid, menghilangkan bau amis sewaktu haid, memperbanyak produksi ASI, memacu ASI yang macet, kesulitan BAB, sembelit, dan menambah nafsu makan.

Teratai *(Nelumbium nelumbo Druce)* jantung berdebar serta dada terasa sesak, darah tinggi, mengatasi sakit lambung, hepatitis, susah tidur, depresi, meningkatkan stamina.

E. RUJUKAN SEKITAR



YOGYAKARTA

Kebun Lintang Panglipuran RT.03/RW.36, Karangasem, Ngemplak, Sleman / 085869846079 / 085869846079 / @lintangpanglipuran

JAKARTA

Toko Bibit Trubus RT.1/RW.2, Cengkareng Timur, Kec. Kalideres, Kota Jakarta Barat, 11730 / 0813-1480-0906

BANDUNG

Kebun Herbal Organik Bandung IG: @kebunherbalorganikbandung / 085759285958

Bumi Herbal Dago Cihargem, Ciburial, Kec. Cimenyan, 40198 / 085100906629 / @bumiherbal

SEMARANG

Kudu Herbal Jl. Menangeng, Kudu, Kec. Genuk, 50116 / 0857-2781-2151 / @tanamanobatkeluarga

SURABAYA

Toko Bibit Unggul Pasar. Krukah, Jl. Krukah Selatan, Ngagelrejo, Kec. Wonokromo, 60245 / 0852-2310-8657

MAKASSAR

Kebun Ibu Emi Perumahan Citra Daya Permain 2 Jalan Terpedo 2 Samping SMP 34 Daya, 90245

Toko Obat China "Gosal Jaya" Jl. Sulawesi No.174, Ende, Kec. Wajo, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90164

SAMARINDA

Lembaga Penelitian Unmul Jl. Krayan No.1, Gang Kelua, Kec. Samarinda Ulu 75117

Abihira Herba Center Jl Sukorejo, Lempake, Kec. Samarinda Utara, 75117

ASOSIASI HERBALIS RADIKAL
Perkumpulan herbalis, botanis, petani, peramu dan pegiat pengobatan alternatif yang mendorong herbalisme dalam perspektif radikal dan antiotoritarian demi perubahan sosial-politik yang lebih luas. *Solidaritas adalah obat!*

Instagram: @asosiasiherbalisradikal
Surel: asosiasiherbalradikal@gmail.com

Selebaran ini bebas hak cipta dan bebas digandakan (2020).